

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРОГИМНАЗИЯ №66/1»

 «Утверждаю»
Директор МКОУ
«Прогимназия №66/1»
З.А. Сарахова З.А. Сарахова
Приказ №75 от 22.11.2022г.

Примерное десятидневное меню

на 2022 – 2023 учебный год.

Возрастные категории:

от 2 до 3 лет, от 3 до 7 лет, от 7 до 11 лет.

г.о. Нальчик
2022г.

День первый

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Яйцо вареное	1/1	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Второй завтрак						
Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПР
Обед						
Суп перловый со сметаной	150	1.5	5.5	9.5	74	
Тефтели мясные	60	16.56	7.01	5.17	150	286
Салат из свеклы	60	1.36	3.48	4.51	56.34	33
Компот из свежих плодов	200	0.20	0.20	22.3	110	859
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Каша гречневая	150	8.95	6.73	43.00	276.53	579
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Яйцо вареное	1/1	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	ПР
Обед						
Суп перловый со сметаной	200	2.0	6.0	11.0	98	
Тефтели мясные	70	19.33	8.18	6.04	175.1	286
Свекла тушеная	80	1.86	4.65	6.02	75.1	33
Компот из свежих плодов	200	0.20	0.20	22.3	110	859
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Каша гречневая	180	8.95	6.73	43.00	276.53	579
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Яйцо вареное	1/1	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Каша гречневая	200	11.4	7.47	43.00	276.53	579
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР

День второй

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша Геркулесовая	150	3.0	3.75	18	117.7	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	150	4.51	1.14	7.71	35	377
Второй завтрак						
Яблоко	100	0.35	-	9.91	41.04	368
Обед						
Борщ со сметаной	150	2.0	6.0	11.0	123.9	56
Котлеты мясные	50	19.33	8.18	6.04	115	286
Гороховое пюре	120	1.86	4.65	6.02	147	33
Компот из свежих плодов	150	0.02	0.00	18.57	70.5	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Булочка сдобная	60	8.95	6.73	43.00	276.53	579
Какао	150	2.64	2.79	19.11	108.9	959

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша Геркулесовая	200	4.0	5.0	24.0	157	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Яблоко	100	0.53	-	9.91	41.04	368
Обед						
Борщ со сметаной	200	2.0	6.0	11.0	136.9	56
Котлеты мясные	60	19.33	8.18	6.04	125	286
Гороховое пюре	130	1.86	4.65	6.02	159	33
Компот из свежих плодов	180	0.03	0.00	22.28	84.78	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Булочка сдобная	60	8.95	6.73	43.00	276.53	579
Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша Геркулесовая	200	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Булочка сдобная	60	11.4	7.47	43.00	276.53	579
Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959

День третий

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша пшенная	150	5.08	4.60	0,28	143.94	02
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	100	5.78	5.0	9.92	107.6	400
Обед						
Суп фасолевый со сметаной	150	1.5	3.0	7.12	73	83
Плов из мяса курицы	130	10.91	12.76	28.00	268.45	04
Кисель фруктовый	150	0,30	0,013	18,93	77,04	376
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Макароны с сыром	100	5.0	6.73	43.00	276.53	579
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.15	77.4	ПР

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша пшенная	200	6.78	6.76	25.99	191.92	02
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	100	5.78	5.0	9.92	107.6	400
Обед						
Суп фасолевый со сметаной	200	2.0	4.0	11.0	73	83
Плов из мяса курицы	150	12.59	14.72	33.81	309.75	04
Кисель фруктовый	180	0,36	0,016	22,71	92,44	376
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Макароны с сыром	180	8.95	6.73	43.00	276.53	579
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.25	0.87	15.15	77.43	ПР

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша пшенная	200	5.08	4.60	0,28	191.92	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Макароны с сыром	100	11.4	7.47	43.00	276.53	579
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	77.4	ПР

День четвертый
Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	150	3.96	7.01	16.69	149.2	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Второй завтрак						
Банан	100	0.9	0.30	4.80	57	98
Обед						
Суп свекольник со сметаной	150	2.53	3.9	8.26	87	58
Биточки рыбные	50	19.33	8.18	6.04	175.1	248
Картофельное пюре	120	1.86	4.65	6.02	75	321
Компот из свежих ягод	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Запеканка творожная со сметаной	60	10.05	7.26	11.02	151.8	237
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	77.4	ПР

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	200	5.28	9.35	22,26	199	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Банан	100	0.9	0.30	4.80	57	98
Обед						
Суп свекольник со сметаной	200	3.37	5.2	11.0	116	58
Биточки рыбные	60	19.33	8.18	6.04	175.1	286
Картофельное пюре	130	1.86	4.65	6.02	75	321
Компот из свежих плодов	200	0.20	0.20	22.3	110	859
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Запеканка творожная со сметаной	60	10.05	7.26	11.02	151.8	237
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	200	5.28	9.35	22,26	199	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Запеканка творожная со сметаной	60	10.05	7.26	11.02	151.8	237
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	77.4	ПР

День пятый

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	150	5.28	5.7	27.6	183.7	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Второй завтрак						
Кефир	100	2.9	3.2	4	58.66	251
Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	95
Обед						
Суп крестьянский со сметаной	200	2.0	4.1	9.6	85.8	96
Ежики мясные	80	14.18	13.9	3.49	195.83	286
Капуста тушеная	60	1.86	4.65	6.02	75	33
Компот из свежих плодов	150	0.20	0.20	22.3	55	859
Полдник						
Оладьи со сметаной	60	5.0	3.0	47.0	239.0	441
Какао	150	2.64	2.79	19.11	108.9	959

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	200	7.04	7.6	36.8	245.6	176
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	73
Второй завтрак						
Кефир	100	2.9	3.2	4	58.66	251
Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	95
Обед						
Суп крестьянский со сметаной	200	2.0	6.0	11.0	98	96
Ежики мясные	80	14.18	13.9	3.49	195.83	286
Капуста тушеная	80	1.86	4.65	6.02	75	33
Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	22.3	94.20	859
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Оладьи со сметаной	60	5.0	3.0	47.0	239.0	441
Какао	150	2.64	2.79	19.11	108.9	959

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	200	7.04	7.6	36.8	245.6	176
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	033
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	73
Полдник						
Оладьи со сметаной	60	5.0	3.0	47.0	239.0	441
Какао	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959

День шестой
Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	150	4.65	5.60	18.81	144	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Второй завтрак						
Яблоко	100	0.53	-	9.91	41.04	368
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.85	206
Голубцы ленивые	70	19.33	8.18	6.04	175.1	286
Гречка со сметанным соусом	120	5.67	7.17	28.31	200.5	168
Компот из свежих плодов	150	0.02	0.00	18.57	70.5	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Омлет натуральный	150	8.95	6.73	43.00	276.53	579
Зеленый горошек	30	0	0.00	10.0	40	376
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	73
Второй завтрак						
Яблоко	100	0.53	-	9.91	41.04	368
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107	206
Ленивые голубцы	80	1.86	4.65	6.02	75	33
Гречка со сметанным соусом	130	6.15	7.77	30.67	217.21	168
Компот из свежих плодов	180	0.03	0.00	22.28	84.78	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Омлет натуральный	180	8.95	6.73	43.00	276.53	579
Горошек зеленый	30	0	0	10.0	40.0	376
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	73
Полдник						
Омлет натуральный	100	11.4	7.47	43.00	276.53	579
Горошек зеленый	30	0	0.00	10.0	40	376

День седьмой

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша геркулесовая	150	6.12	7.38	26.7	198	174
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Полдник						
Кефир	100	2.9	3.2	4	58.66	251
Обед						
Борщ со сметаной	150	3.69	2.86	15.53	102.6	56
Картофельно-мясная запеканка	70	19.33	8.18	6.04	175.1	286
Компот из свежих плодов	150	0.02	0.00	18.57	70.5	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Суп молочный с макаронами	150	5.38	4.88	17.65	136.5	93
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	200	8.16	9.84	35.6	264
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Кефир	100	2.9	3.2	4	58.66	251
Обед						
Борщ со сметаной	200	4.92	3.82	20.71	136.9	56
Картофельно-мясная запеканка	80	1.86	4.65	6.02	75	33
Компот из свежих плодов	180	0.03	0.00	22.28	84.78	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Суп молочный с макаронами	200	7.18	6.51	23.54	182.0	93
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	8.16	9.84	35.6	264	174
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Суп молочный с макаронами	200	7.18	6.51	23.54	182.0	93
Хлеб пшеничный	35	2.77	0.35	16.19	74.8	ПР
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943

День восьмой

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	150	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Второй завтрак						
Банан	100	0.9	0.30	4.8	57	ПР
Обед						
Суп перловый со сметаной	150	1.65	1.5	13.7	74.1	244
Соус из мяса курицы	130	15.76	17.49	4.97	199	-
Компот из свежих яблок	150	0,02	0,00	18,57	70,5	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Оладьи со сметаной	60	5.0	3.0	47.0	239	441
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	200	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Банан	100	0.9	0.30	4.8	57	ПР
Обед						
Суп перловый со сметаной	200	2.2	2.0	18.2	98.8	244
Соус из мяса курицы	150	18.19	20.19	5.74	239	-
Компот из свежих плодов	180	0,03	0,00	22,28	84,78	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Оладьи со сметаной чай с сахаром	60	5.0	3.0	47.0	239	441
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	200	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Оладьи со сметаной	60	5.0	3.0	47.0	239	441
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943

День девятый

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	150	5.08	4.60	0,28	63	213
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Яблоко	100	0.35	-	9.91	41.4	368
Обед						
Щи из св. капусты со сметаной	150	4.99	11.89	42.60	297.6	61
Биточки рыбные	70	10.59	6.47	4.17	117	248
Картофельное пюре	130	1.86	4.65	6.02	75	33
Кисель	150	0.3	0.1	18.93	76.65	376
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Гречка с молоком	150	6.98	10.42	25	222.3	66
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша Пшеничная	200	7.04	7.6	36.8	245.6	176
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Яблоко	100	0.35	-	9.91	41.4	368
Обед						
Щи из св. капусты со сметаной	200	6.65	15.86	56.8	396	61
Биточки рыбные	70	19.33	8.18	6.04	175.1	286
Картофельное пюре	120	1.81	28.45	10.94	82	321
Кисель	180	0.3	0.01	22.71	92.43	376
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Гречка с молоком	200	9.30	13.89	33.3	296.50	66
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша Пшеничная	150	5.28	5.7	27.6	183.7	176
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Гречка с молоком	200	9.30	13.89	33.3	296.50	66
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943

День десятый

Дошкольники от 2 до 3 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	150	4.65	5.60	18.81	144	88
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	3
Чай с сахаром, лимоном	150	3.38	0.85	5.78	42.99	377
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	100	5.78	5.0	9.92	107.6	400
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	150	5.38	4.88	17.43	131.25	286
Котлеты мясные паровые	50	9.33	6.93	9.42	137.2	268
Капуста тушеная	60	1.23	1.94	5.65	44.8	336
Компот из свежих ягод	150	0.02	0.00	18.57	70.5	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Булочка с повидлом	60	6.4	5.6	43.7	249.9	18
Чай с сахаром	150	10.5	0.00	0.15	21	943

Дошкольники от 3 до 7 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	03
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Второй завтрак						
Молоко кипяченое	100	5.78	5.0	9.92	107.6	400
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	7.18	6.51	23.24	182	93
Котлеты мясные паровые	60	19.33	8.18	6.04	175.1	286
Капуста тушеная	80	1.64	2.58	7.54	59.73	336
Компот из свежих ягод	180	0.03	0.00	22.28	84.78	868
Хлеб пшеничный	90	7.11	0.9	43.5	192	ПР
Полдник						
Булочка с повидлом	60	6.4	5.6	43.7	249.9	18
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943

Школьники от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	200	6.21	7.47	25.09	192	88
Хлеб с маслом	30/5	2.3	4.36	14.62	108	033
Чай с сахаром, лимоном	200	4.51	1.14	7.71	57.33	377
Полдник						
Булочка с повидлом	60	6.4	5.6	43.7	249.9	18
Чай с сахаром	200	14.00	0.00	0.20	28	943